

Belegungsplan Gymnastikraum Sudwiese

November 2010

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
08.30 h	8.30 – 9.30 Uhr	8.30 – 9.30 Uhr	8.30 – 9.30 Uhr	8.30 -9.30 Uhr	
09.00 h	Walking	Funktionsgymnastik	Nordic Walking	Step Aerobic	
09.30 h		9.30 – 10.30 Uhr	8.45 – 9.45 Uhr		
10.00 h		Funktionsgymnastik	Bauch - Beine - Po		
10.30 h		10.30 – 11.30 Uhr	10.00 – 11.00 Uhr		
11.00 h		Funktionsgymnastik	AFT mit Verordnung		
11.30 h			11.00 – 12.00 Uhr		
12.00 h			AFT mit Verordnung		
12.30 h			12.00 – 13.00 Uhr		
13.00 h			Wirbelsäulengymnastik		
13.30 h					
14.00 h					
14.30 h					
15.00 h					
15.30 h					
16.00 h					16.00 – 17.00 Uhr
16.30 h		16.45 – 17.45 Uhr	16.30 – 17.30 Uhr		Hip Hop Anfänger
17.00 h		Aerobic f. Kinder ab 10 J.	Ausdauersport		17.00 – 18.00 Uhr
17.30 h		17.45 – 18.40 Uhr			Hip Hop Kinder
18.00 h	18.00 – 19.30 Uhr	Step Aerobic (Fortgeschr.)		18.00 – 19.30 Uhr	18.00 – 19.00 Uhr
18.30 h	Selbstverteidigung	18.40 – 19.35 Uhr		Selbstverteidigung	Hip Hop Jugendliche
19.00 h	Jugendliche	Step Aerobic (Fortgeschr.)	19.00 – 20.00 Uhr	Jugendliche	
19.30 h	19.30 – 21.00 Uhr	19.35 – 20.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	19.30 – 21.00 Uhr	
20.00 h	Selbstverteidigung	Jazz-Dance Damen	20.00 – 21.00 Uhr	Selbstverteidigung	
20.30 h	Erwachsene	20.30 – 21.30 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Erwachsene	
21.00 h		Fit Gym			